

160

7L
572

TRABAJO FINAL

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR

SEDE VENADO TUERTO

FACULTAD DE MEDICINA

**LICENCIATURA EN ACTIVIDADES
FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

Prof. BLANCA S. de RIZZO

AGRADECIMIENTOS:

Desearnos agradecer la colaboración y asesoramiento en la elaboración del presente trabajo a las siguientes personas:

Lic. Mario Capobianco.

Dr. Rubén Drueta.

Lic. Enrique Giovanini.

INCIDENCIA DE LA MOVILIDAD ARTICULAR DEL HOMBRO EN LA HIPERLORDOSIS LUMBAR EN NIÑAS QUE PRACTICAN GIMNASIA DEPORTIVA

Al Director del Centro de Educación Física del Mercado Tuerto por facilitarnos los grupos de alumnas, material e instalaciones.

A la disposición puesta de mi trabajo por las niñas desahogadas y los docentes a cargo de

ALUMNAS :

Además un reconocimiento a S. De Rizzo y al Prof. Pablo

Bordoli, quienes nos

TUTORES :

Prof. PABLO BORDOLI

Prof. BLANCA S. de RIZZO

AGRADECIMIENTOS:

Deseamos agradecer la colaboración y asesoramiento en la elaboración del presente trabajo a las siguientes personas:

Lic. Mario Capobianco.

Dr. Rubén Drueta.

Lic. Enrique Giovanini.

Lic. Alejandra Pereyra

Lic Elba Torres.

Al Director del Centro de Educación Física N° 54 de Venado Tuerto por facilitarnos los grupos de alumnas, material e instalaciones.

A la disposición puesta de manifiesto por las niñas observadas y los docentes a cargo de los grupos.

Además un reconocimiento especial a la Prof. Blanca S. De Rizzo y al Prof. Pablo Bordoli quienes nos guiaron en este trabajo.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

A todos ellos

Muchas Gracias.

ÍNDICE

1	OBJETIVOS	5.
2	HIPÓTESIS.....	6.
3	INTRODUCCIÓN.....	7.

DESARROLLO.

4	RECUERDO ANATÓMICO.....	9.
	Raquis lumbar.....	9.
	Sistema ligamentoso a nivel del raquis lumbar.....	13.
	Músculos del tronco.....	15.
	Músculos posteriores del tronco.....	17.
	Acción del psoas sobre la columna vertebral.....	21.
	El enderezamiento de la columna lumbar.....	22.
	Amplitud de flexión y extensión del raquis lumbar.....	24.
5	HOMBRO.....	26.
	La flexo extensión.....	27.
	El complejo articular del hombro.....	28.
	El ligamento coracobraquial.....	30.
	Las tres fases de la flexión.....	31.
6	POSTURA.....	
	Desarrollo cronológico.....	33.
	Ritmo lumbopélvico.....	35.
7	EXPLORACIÓN FÍSICA.....	37.
	Población y muestra.....	37.
	Material y método.....	37.
	Tests exploratorios.....	38.
	Comprobación de músculos acortados y debilitados... 40.	
	Abdominales.....	40.
	Glúteos.....	41.
	Psoas iliaco.....	41.
	Maniobra de Thomas.....	42.
	Pectorales.....	42.
	Comprobación de movilidad articular del hombro.....	43.
8	RESULTADOS.....	44.
	Planillas – Gráficos.....	45.
9	CONCLUSIONES.....	46.

10 ANEXO FOTOGRÁFICO..... 49.

11 BIBLIOGRAFÍA..... 50.

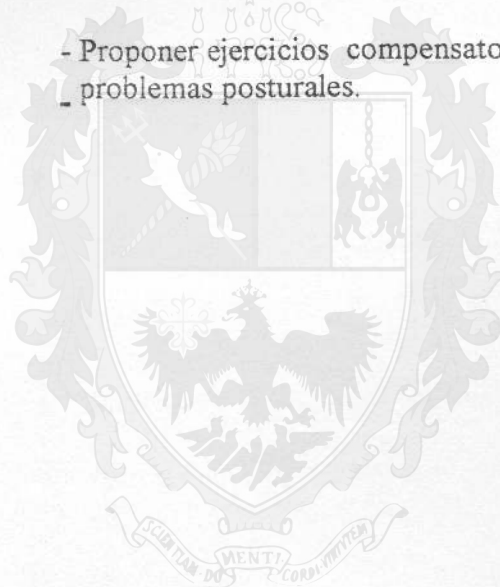


USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

HIPOTESIS

OBJETIVOS.

- Comprobar la relación entre la movilidad del hombro y la hiperlordosis lumbar en niñas que practican gimnasia deportiva.
- Detectar precozmente del problema para posibilitar su tratamiento.
- Proponer ejercicios compensatorios para evitar futuros problemas posturales.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INTRODUCCIÓN

HIPOTESIS

La movilidad del hombro incide en la formación de la hiperlordosis lumbar en niñas entre 8 y 11 años que practican gimnasia deportiva.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INTRODUCCIÓN

A través de nuestra práctica docente hemos observado que un alto porcentaje de niñas que practican la disciplina gimnasia deportiva presentan hiperlordosis lumbar. Por medio de este trabajo nos proponemos comprobar si una de las posibles causas es la falta de buena movilidad del hombro.

De ser esta la causa (debemos desechar otras) debería replantearse la actividad, haciendo hincapié en ejercicios que permitan aumentar la movilidad articular del hombro previo a ejecutar ejercicios que incrementen la curvatura lumbar.

Tendremos en cuenta las características de la musculatura responsable de estabilizar la pelvis , prestando especial atención al psoas ya que cuando se encuentra acortado provoca basculación pélvica. El problema se agrava cuando existe además debilidad abdominal.

Pretendemos aportar parámetros para considerar y subsanar las desventajas que proporciona la falta de movilidad articular del hombro en las niñas que practican gimnasia deportiva.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR